

## Zum Nichtstun verurteilt? Dem Boreout-Syndrom auf der Spur

Langeweile im Job soll ja mal vorkommen. Wenn sich Arbeitnehmer aber dauerhaft unterfordert fühlen, kann dieser Zustand zur Belastung werden: Erschöpfung und Energielosigkeit können die Folgen sein - so paradox es zunächst klingen mag. Boreout nennt sich das Phänomen.

und Unterforderung ähnliche Symptome hervorgerufen können wie permanenter Stress: Erschöpfungszustände und depressive Verstimmungen bis hin zu körperlichen Beschwerden wie Schlafstörungen und Spannungskopfschmerzen können die Folgen sein.

Von Boreout Betroffene entwickeln oft Strategien, um ihren Beschäftigungsmangel zu vertuschen: „Sitzt man am Schreibtisch und arbeitet überwiegend am Computer, ist es recht einfach, einen beschäftigten Eindruck zu machen, ohne dass jemand Verdacht schöpft“, erklärt Werner Fürstenberg, Gründer des Fürstenberg Instituts, das u.a. auch in Münster Unternehmen in Fragen des Gesundheitsmanagements berät. Schließlich sind mit dem Gefühl, nicht ausgelastet zu sein, häufig auch Schamgefühle verbunden. Daher suchen Menschen, die unter Boreout leiden, auch selten professionelle Hilfe: In der leistungsorientierten westlichen Gesellschaft gilt es nicht gerade als „schick“, nicht genug zu tun zu haben.

Oft können Betroffene aber auch selbst die Initiative ergreifen, um sich aus der zermürbenden Situation zu befreien: Der Dialog mit dem Vorgesetzten kann Abhilfe schaffen, allerdings sollten Arbeitnehmer im Vorfeld eigene Lösungsvorschläge entwickeln und ihr Arbeitsumfeld nach Möglichkeiten der Veränderung abklopfen: „Nicht lange jammern oder sich als Versa-

ger fühlen, sondern aktiv werden: Sich neu orientieren oder wenigstens kleine Veränderungen gezielt herbeiführen“, rät Werner Fürstenberg. Seine Mitarbeiter beraten und informieren Unternehmen und deren Angestellte auch zu zahlreichen anderen Themen, die ein gesundheits- und damit leistungsförderndes Arbeitsklima bedingen.

Zu den Angeboten des Fürstenberg Instituts gehören im Rahmen der Fürstenberg Akademie auch Seminare und Trainings, die Arbeitnehmer und Führungskräfte dazu anregen, die eigenen Entwicklungsmöglichkeiten auszuloten und sich weiter zu qualifizieren - ein guter Ansatz, um das Thema Boreout langfristig ad acta zu legen.

### Karin Jirsak-Biemann

● Info: Fürstenberg Institut, Wolbecker Str. 70, 48155 Münster; [www.fuerstenberg-institut.de](http://www.fuerstenberg-institut.de)



Werner Fürstenberg gründete zusammen mit seiner Frau Reinhild 1989 das Fürstenberg Institut

Langeweile durch nicht ausreichende Arbeitsbelastung: das Boreout Syndrom (Bild: Avava - Fotolia.com)

„Burnout“ ist längst zum medialen Schlagwort geworden, weniger bekannt ist „Boreout“, wobei es sich, vereinfacht ausgedrückt, um die entgegengesetzte Problematik handelt: Auch eine als nicht ausreichend oder nicht den eigenen Fähigkeiten entsprechend empfundene Arbeitsbelastung kann auf Dauer einen hohen Leidensdruck erzeugen.

Ob es sich bei Boreout um eine Erkrankung handelt, ist unter ExpertInnen umstritten - was übrigens auch für das Burnout-Syndrom gilt. Fest steht dagegen, dass dauernde Langeweile